

健康市場

第 90 号

〒193 0942

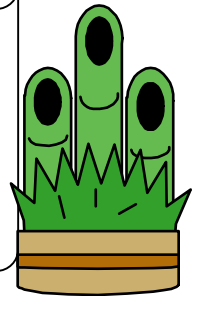
八王子市櫛田町 538-15

: 0426-61-6047

発行元：永生病院 栄養科

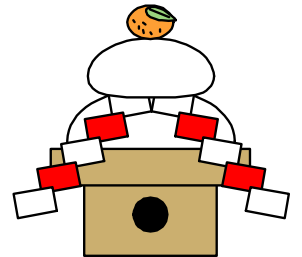
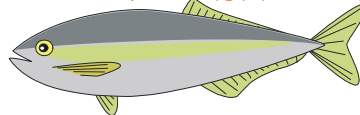
発行日：H17. 1. 1

責任者：栄養科 佐藤



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します

旬を食べる



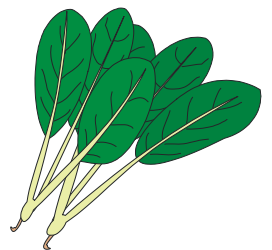
<ぶり> 戦前からぶりは、非常によく獲れた魚の一つですが、輸送方法が発達していなかったため刺身はわずかで、ほとんどが塩漬けとして流通されていました。関東以北では「塩づけがないと正月が迎えられない」と言われていますが、関西では「塩ぶりがないと正月が迎えられない」とされています。

雑煮にぶりを入れる地方は多く、まさに正月用の魚です。ぶりがおいしいといわれるのはヒスチジンの旨味のためです。

ぶりの味覚は、「寒ぶり」と呼ばれる冬から早春にかけてのものがいわゆる旬で最高です。しかし、3月を過ぎると肉に寄生虫(サシ)が出るので味が低下します。

<小松菜> 小松菜はアブラナ科の越年草で、日本では明治初年から栽培をしています。東京都江戸川区の小松川が特産地であったことから名づけられました。成分はカルシウム・鉄が極めて多く、ビタミンA・B12・Cも豊富です。

品選びのコツとしては、葉と茎がみずみずしいものがよく、伸びすぎたものは味が落ちるので、あまり大きいものは選ばない方がよいでしょう。関東では正月の雑煮用に使用されるため、この時期は高値となります。



慢性的な疲労を改善して元気に新年を迎えましょう

忙しさに追われ、食事はおろそかになっていませんか？ ビタミン、ミネラルは摂れていますか？ 睡眠は十分ですか？ お付き合いによるストレスはたまっていませんか？

疲れは個人差はあれ、誰にでも起こりますが、たいていは早期に回復するもの。疲れを持ち越して、眠い、だるい、体が重いといった症状が出てきたら要注意。慢性疲労といって医学的には免疫力が低下した状態で、風邪などの病気にかかりやすくなります。

慢性的な疲労の回復には、エネルギー源である炭水化物(糖質)、脂質、タンパク質の摂取とともに、これらの栄養素からエネルギーを作り出し、活用するビタミンB群の補給がオススメです。

元気のもとエネルギー。私たち日本人は主に糖質からエネルギーを得ています。摂取した糖質は酵素によって分解・吸収されて、エネルギーに変わりますが、このエネルギーを生成するのに必要な酵素は、その働きを活性化する補酵素が必要なのです。その補酵素の役割を担うのがビタミンB₁です。B₁が不足すると、吸収された糖質の代謝がうまくいかず、乳酸などの疲労物質がたまりやすくなります。糖質を多く摂る時は、ビタミンB₁も多く必要となるのです。

疲労の蓄積が気になったら、豆類を食事や間食に食べましょう。豆類にはビタミンB₁豊富。また、B₁をはじめとしたB群はお互いに助け合ってエネルギー代謝に働きますが、豆類にはB群が含まれているうえ、糖質やタンパク質にも富んでいますから、疲労回復には一石二鳥にも三鳥にもなります。

かぜにご用心！～知って得するかぜ薬のQ&A～

かぜは一年を通じて最もかかりやすい病気です。寒くなり、乾燥するこれからの時期は特に要注意。年に1回はかぜ薬のお世話になる方も多いことでしょう。飲む前に知っておきたいかぜ薬のあれこれを紹介します。



「かぜ」とは？・・・正式には「かぜ症候群」といいます。主に鼻・のどなどの呼吸器にウイルスが侵入してその周辺に起こる急性炎症性疾患の総称で、そのウイルスの種類は200種類以上に上るといわれている。ひとつの独立した病気ではなく、いくつかの兆候や症状が複合的に現れることが多いので「症候群」といいます。



Q:市販のかぜ薬は多種類あるけど、どう選べばよい？

A:症状が鼻水だけなら鼻炎薬を、複数なら総合感冒薬を。

1つの症状しかない場合には、症状に合わせたものがよいでしょう。(例:解熱・鎮痛剤、抗鼻炎剤、鎮咳剤等)

逆に複数の症状がある場合は、自己判断で解熱剤や鼻炎薬、咳止め等をいくつも服用することより、さまざまな症状に効く総合感冒薬がよいでしょう。

いずれにしても、薬剤師に自分の症状を伝え、その症状に一番合ったものを購入するとよいでしょう。

Q:錠剤、カプセル、顆粒、液剤・・・どれがいちばんよい？

A:服用しやすいものを好みで選んでください。

一般的に液剤、顆粒、錠剤、カプセルの順に効き目が速いといわれていますが、実際のところはほとんど差はありません。

顆粒は飲み込みやすいけど苦味が残る、カプセルはその逆で大きくて飲み込みにくいけど味を感じない等、それぞれ一長一短があります。目的に合った効能であれば、自分が服用しやすいと思うものを選びましょう。

Q:かぜ薬はひき始めに飲んだ方がよいの？

A:かならずしもそうではありません。

ウイルスというのは感染後急激に増殖します。症状がひどくならないひき始めのうちに、漢方薬の葛根湯を服用することは有効です。葛根湯は体温を上げて免疫の働きを活発にし、かぜのウイルスへの攻撃を助けます。一方、総合感冒薬には解熱成分が配合されていますから、症状がつかなくなれば、ひき始めには服用しない方がよいでしょう。

Q:医者が処方するかぜ薬は市販のかぜ薬とどう違うの？

A:症状がひどい場合は市販薬に含まれていない強い薬も処方します。

市販薬は、誰でも安心して使えるように、おだやかに作用する安全性重視の配合になっています。

医師は患者の体質や病状に応じて、劇薬と呼ばれる強い薬を使うこともあります。症状が軽ければ市販薬と同じ、あるいは類似のものを使っています。

Q:どんな時に市販薬をやめて医者にかかるべき？

A:3日間服用しても好転しない時です。

医師の診察を受けたからといって、かぜが早く治るわけではありません。市販薬を利用して保温・休養を心がけて安静にしていれば、かぜで医者にかかる必要はありません。

しかし、3日経ってもよくなる場合、それは単なるかぜではない場合があります。まずかぜをこじらせて気管支炎や肺炎等、細菌による二次感染を起こしている可能性があります。こうなると、医師の処方箋がないと入手できない細菌を殺す薬 抗生物質が必要です。また、肝炎や胃癌、エイズ等まったく別の深刻な病気が進行している可能性もあります。

さらに、糖尿病の状態が悪い方、慢性気管支炎等、呼吸器系疾患のある方などは、かぜで病態を悪化させることがありますので、早めに医師の診察を受けた方がよいでしょう。